



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

---

## Pilaf con Zucca

Kabaklı Pilav



2 zucche in medio  
2 bicchieri di riso  
1 bicchierino olio di girasole  
Mezzo cucchiaino di burro  
2 cipolle fresche  
1,5 cucchiaini di sale  
3 bicchieri d'acqua o brodo  
Per la sopra;  
Aneto

- # Cipolla si macina finemente insieme con le parte bianchi. Si arrossisce con metà di olio.
- # Dopo aver arrosito le cipolle si aggiungono le zucche grattugiata. si cucina in coperchio circa per 10 minuti senza aggiungere sale.
- # L'altra metà di olio si mette in un'altra pentola, dopo aver riscaldato si aggiunge riso e si arrossisce per 5 minuti.
- # Poi nel riso si aggiunge la zucca e si pizzica la sale. Poi si aggiunge 3 bicchieri d'acqua o brodo.
- # Poi si coperta il coperchio di pentola e si cucina per 10 minuti sul fuoco medio e 10 minuti sul fuoco basso in totatel si cucinano per 20 minuti.
- # Dopo aver tolto dal fuoco sopra si aggiunge asciugamano e si lascia riposare per mezz'oretta.
- # Nel momento di servirsi la tazza si bagna per un'pò , si inserisce sopra la miscelata di zucca con schiacciare leggermente , si inverte nel piatto da servire.
- # Sopra si mette aneto e si porta al tavolo.

**Nota:** Nel momento di arrossimento di zucca se si aggiunge sale , zucca può diventare acquosa e questo si fa aumentare liquido di pilaf.